

コースへのチャレンジ手順

1 コースを選ぶ 全22コースより**2コース以上**選んでください

2 チャレンジ開始 **健康チャレンジキャンペーン[®]**を開始し、記録表に記入します

コースによって毎日または毎週、記録をつけます。目標達成を目指してがんばりましょう。
被扶養者の方が参加される場合でも、必ず被保険者の会社名・所属および保険証記号・番号をご記入ください。
記録表をコピーをする際は、A3両面コピーのみ有効です(その他のサイズ、フォーマット変更は無効)。

3 チャレンジ終了 **記録表を提出します** 提出していただいた記録表は返却いたしません。
必要な方はあらかじめコピーをとってから提出ください。

事業所に所属している現役の被保険者の方 ▶ 事業所のMHP担当部門

特退・任継被保険者の方、被扶養者の方 ▶ 〒100-8310 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル
三菱電機ライフサービス㈱ MHPポイント窓口

第1回(5/1~6/30) 提出締切 **7/18(木)必着** 第2回(10/1~11/30) 提出締切 **12/13(金)必着**

コース達成ごとにMHPポイント **400Pプレゼント!**
最大5コース達成で2,000P、年2回合計で4,000Pをプレゼントします。

さらに Web記録で参加して **マークを集めると**
最大 1,000P獲得 のチャンス!
くわしくは健康チャレンジキャンペーンWEB版をご覧ください。

記録表の記入方法

チャレンジするコースに
○をつけましょう。

できた日には○を、
できなかった日には
×を記入します。

〈体重記録コース〉
●初めにチャレンジ開始時の体重
を記入します。(体重記入は任意)
●毎日、体重を記入してください。
現体重を基準に、-1kg、+1kg
という書き方もかまいません。
(任意)

コース	基本項目の 達成目標	達成チェック											実施結果(合計)	達成チェック				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11						
1 早めの夕食	50日以上	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	51	✓		
2 「もう少し食べたいな」 で我慢	50日以上	○	×	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	50	✓		
3 甘い飲み物からの 脱却	50日以上																	
17 肝臓に休息	6週 以上	達成 有無 実施日	○	×	○	×	○	○	○	○	×	○	×	○	7	✓		
18 体重記録 ※前週・78.5 kg	50日 以上	達成 有無 体重 (任意)	78	78.5	78	78	78.5	78	77.5	77.5	77	77	76.5	75	74.5	75	59	✓
19 あいさつの達人	50日以上																	
20 ありがとう!	50日以上																	
21 腰痛改善 「これだけ体操 [®] 」	50日以上																	

必須

○の数の合計を
必ず記入してください。
チャレンジが達成したら
✓チェックしましょう。
「実施結果(合計)」と
「達成チェック」に✓が
ない場合はチャレンジ
達成となりません。
ご注意ください。

〈体重記録コース〉
チャレンジ開始時とチャレンジ終了
時の体重差を記入します。(任意)

キャンペーン全体に関するお問い合わせ先 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 TEL: 03-3218-3122

個人記録表



健康チャレンジ
キャンペーン[®] 2024

チャレンジ期間	
①	2024年 5/1(水) ~ 6/30(日)
②	2024年 10/1(火) ~ 11/30(土)

必須項目入力欄

①会社名・所属 ②フリガナ ※文字は丁寧に書きください。
③氏名
④保険証 記号 [][][] 番号 [][][][][][][][][]
⑤ 本人(被保険者) ・ 家族(19歳以上の被扶養者)
⑥生年月日 西暦 年 月 日
○西暦 1993年 ×和暦 平成5年

※特例退職被保険者は5桁の番号を左寄せで記入してください
※枝番の記載は不要です

健康保険証被保険者証 (本人(被保険者))
記号: 110 番号: 0012345
生年月日: 1986年1月23日

健康保険証の記号・番号は左寄せでご記入ください。

当健康保険組合の資格を喪失されている場合は、対象外となります。
必須項目の記入漏れは無効となりますので、必ずご確認ください。(被扶養者の方が参加される場合でも、必ず被保険者の会社名・所属および保険証記号・番号をご記入ください。)

必須 「健康チャレンジキャンペーン」終了後アンケート 該当する項目に✓チェックをつけてください

1 キャンペーンに参加した「満足度」を教えてください。	1. <input type="checkbox"/> 満足	2. <input type="checkbox"/> やや満足	3. <input type="checkbox"/> やや不満	4. <input type="checkbox"/> 不満							
2 キャンペーンに参加した後の「体調」の変化はありましたか? (複数回答可)	1. <input type="checkbox"/> 体が軽快になった。	2. <input type="checkbox"/> 胃腸の調子が良くなった。	3. <input type="checkbox"/> 頭痛が減った。	4. <input type="checkbox"/> 体力がついた。	5. <input type="checkbox"/> 目の疲れや肩こりが楽になった。	6. <input type="checkbox"/> ストレスが少なくなった。	7. <input type="checkbox"/> 腰痛が軽減された。	8. <input type="checkbox"/> 風邪をひかなくなった。	9. <input type="checkbox"/> 午前中の体調が良くなった。	10. <input type="checkbox"/> 寝つきや寝起きがよくなった。	11. <input type="checkbox"/> 特になし
3 仕事や私生活に良い影響はありましたか?	1. <input type="checkbox"/> あった	2. <input type="checkbox"/> なかった	3. <input type="checkbox"/> わからない								
4 今回取り組んだ目標はキャンペーン後も続けられそうですか?	1. <input type="checkbox"/> 続けられそう	2. <input type="checkbox"/> 続けるのは難しい	3. <input type="checkbox"/> わからない								
5 「健康チャレンジキャンペーン [®] 」をどうやって知りましたか?	1. <input type="checkbox"/> 社内案内(通知、イントラ)	2. <input type="checkbox"/> ポスター掲示	3. <input type="checkbox"/> 健康保険組合広報誌「アントレ」	4. <input type="checkbox"/> 健保ホームページ	5. <input type="checkbox"/> 職場、同僚、友人からの声掛け						
「健康チャレンジキャンペーン [®] 」を終えての、ご感想・ご要望をお書きください。(任意)											
6											
7 三菱電機健康保険組合のホームページにて「鷹の爪団」とのコラボムービー第3弾「健康保険の意義とは」を公開していることを知っていますか?	1. <input type="checkbox"/> 視聴した	2. <input type="checkbox"/> 知っているが、視聴したことはない	3. <input type="checkbox"/> 知らない								
8 健康保険組合の活動や健康づくりに役立つ情報を掲載している健保広報誌「アントレ」を知っていますか?	1. <input type="checkbox"/> 読んでいる	2. <input type="checkbox"/> 知っているが、読んだことはない	3. <input type="checkbox"/> 知らない								
9 昨年度からアントレの表紙が「鷹の爪団の遊べる表紙」にリニューアルしたことを知っていますか?	1. <input type="checkbox"/> 遊んだことがある	2. <input type="checkbox"/> 知っているが、遊んだことはない	3. <input type="checkbox"/> 知らない								

提出前に確認! 健康保険証記号・番号を正しく記入した アンケートに記入した 達成したコースの右の欄に実施結果と✓を入れた

